No Ajahn Chah

Reflexiones

Compilado y Editado por

Dhamma Garden

Transcripto para Internet por el

Monasterio Buddhista Abhayagiri

"No Ajahn Chah", versión española del libro original en inglés titulado "No Ajahn Chah". Una recopilación de citas y reflexiones del Maestro Budista tailandés Ajahn Chah, compilada y editada por

Dhamma Garden

y

Transcripto para Internet por el

Monasterio Buddhista Abhayagiri

COPYRIGHT 2004 © by The Sangha, Abhayagiri Buddhist Monastery
Sólo para distribución gratuita.
La reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento que tenga como objetivo la venta, el lucro o cualquier otra forma de ganancia material, está prohibida. Sin embargo, la autorización para la reimpresión teniendo como fin su distribución gratuita puede obtenerse mediante notificación.
The Abbot,
Abhayagiri Buddhist Monastery,
16201 Tomki Road,
Redwood Valley.
CA 95470
U.S.A.

COPYRIGHT 2004 © by The Sangha, Abhayagiri Buddhist Monastery
For free distribution only.
Any reproduction, in whole or part, in any form, for sale, profit or material gain, is prohibited. However, permission to re-print for free distribution may be obtained upon notification.
The Abbot,
Abhayagiri Buddhist Monastery,
16201 Tomki Road,
Redwood Valley.
CA 95470
U.S.A.

Una vez hubo un laico que llegó hasta Ajahn Chah y le preguntó quién era Ajahn Chah. Ajahn Chah, percibiendo que el desarrollo espiritual del individuo no era muy avanzado, se señaló a sí mismo y dijo: "Éste, éste es Ajahn Chah."

En otra ocasión, otra persona le hizo a Ajahn Chah la misma pregunta. Esta vez, sin embargo, percibiendo que la capacidad del que preguntaba era mayor en cuanto al entendimiento del Dhamma, Ajahn Chah respondió diciendo: "¿Ajahn Chah? No hay Ajahn Chah."

Las citas de esta recopilación han sido tomadas de Bodhinaya, Un Sabor a Libertad, Un Sereno Estanque en el Bosque, Samadhi Bhavana, Percibiendo el Camino, Dhamma Vivo, Alimento para el Corazón, y Padre Venerable, Una Vida con Ajahn Chah. Algunas de las citas provienen de una recopilación personal inédita hasta ahora.

Índice

Introducción	5
Nacimiento y Muerte	6
El Cuerpo	8
La Respiración	9
El Dhamma	10
El Corazón y La Mente	13
Impermanencia	16
Kamma	18
La Práctica de la Meditación	20
No-Ser	27
La Paz	29
El Sufrimiento	31
El Maestro	35
El Entendimiento y La Sabiduría	38
La Virtud	40
Miscelánea	43
Una Invitación	52
Glosario	52
Agradecimientos	53

Introducción

Cuando las personas le decían a Ajahn Chah que encontraban imposible practicar en la sociedad, él les preguntaba, "Si yo lo punzara a usted en el pecho con una vara ardiente, sin duda afirmaría que está sufriendo, ¿acaso es debido a que vive en sociedad que no puede deshacerse de ella?" La respuesta de Ajahn Chah aclara el asunto de una manera similar a la parábola de la flecha envenenada del Buda. El Buda cuenta sobre un hombre que había sido alcanzado por una flecha y que no dejaba que nadie se la quitara hasta que sus preguntas acerca de la flecha, el arco y el arquero fuesen respondidas. El único problema era que el hombre herido probablemente moriría antes de que pudiera obtener las respuestas a todas sus preguntas. De lo que el hombre herido tenía que darse cuenta era de que estaba dolorido y agonizante y que tenía que hacer algo acerca de ello inmediatamente.

Ajahn Chah enfatizaba este punto una y otra vez en sus enseñanzas: "Usted está sufriendo; ¡haga algo respecto a eso ahora mismo!" Él no perdía mucho tiempo hablando acerca de la paz, la sabiduría o estados nibbánicos, sino sobre la práctica de estar constantemente consciente y alerta de aquello que está pasando dentro del cuerpo y la mente en el momento presente, aprendiendo simplemente cómo observar y dejar ir. La meditación, decía, no es obtener cosas, sino deshacerse o liberarse de las cosas. Aún cuando se le preguntaba sobre la paz que uno podía alcanzar a través de la práctica, él hablaba más bien sobre la confusión de la cual uno debía librarse en primer lugar, porque, según lo mostraba, la paz es el final de la confusión.

Esta recopilación trata sobre reflexiones que no hacen referencia sólo al sufrimiento y a la práctica de la meditación, sino que también nos brinda alguna perspectiva sobre la impermanencia, la virtud, el no-ser, etc. Esperamos que el lector tome este pequeño libro como un compañero y "buen amigo" para los momentos de serena reflexión, y quizás tenga un vistazo del "no-Ajahn Chah", quien solía decir: "Yo estoy siempre hablando sobre cosas a desarrollar y cosas a abandonar, pero realmente no hay "nada" para desarrollar ni "nada" para abandonar".

Nacimiento y Muerte

1

Una buena práctica es preguntarse con toda sinceridad: "¿Por qué nací?" Hágase esta pregunta durante la mañana, tarde y noche... todos los días.

2

Nuestro nacimiento y muerte son una sola cosa. No se puede tener uno sin el otro. Resulta curioso observar cómo, frente a la muerte, las personas están tan llorosas y tristes y frente al nacimiento tan felices y alegres. Es una falsa ilusión. Creo que si usted realmente quiere llorar, sería mejor hacerlo cuando alguien nace. Llore al principio, debido a que si no hubiese nacimiento no habría muerte. ¿Puede entender esto?

3

Uno creería que la gente podría apreciar cómo sería vivir en el vientre de una persona. ¡Qué incómodo debe ser! Sólo fíjese cuán duro es simplemente permanecer en una choza sólo por un día. Cierra todas las puertas y ventanas y ya se está sofocando. ¿Cómo sería vivir en el vientre de una persona durante nueve meses? Y sin embargo usted quiere aún meter la cabeza justo ahí, poner su cuello en la horca una vez más.

4

¿Por qué nacemos? Nacemos para no tener que nacer otra vez.

5

Cuando uno no comprende la muerte la vida puede ser muy confusa.

6

El Buda le enseñó a su discípulo Ananda a observar la impermanencia, a ver a la muerte en cada respiración. Debemos conocer la muerte; debemos morir de modo que podamos vivir. ¿Qué significa esto? Morir es llegar al final de nuestras dudas, de todas nuestras preguntas, y sólo estar aquí con la realidad presente. Usted nunca puede morir mañana;

usted debe morir ahora. ¿Lo puede hacer? Si lo puede hacer, usted conocerá la paz de no hacerse más preguntas.

7

La muerte está tan cerca como nuestra respiración.

8

Si usted se ha entrenado adecuadamente no se sentirá atemorizado cuando caiga enfermo, ni alterado cuando alguien muere. Cuando vaya a hospitalizarse para un tratamiento, determine en su mente que si usted mejora, eso está bien, y que si usted muere, también está bien. Le garantizo que si los doctores me dijesen que tengo cáncer y que me voy a morir en unos pocos meses, les recordaría: "Tengan cuidado, por que la muerte está viniendo por ustedes también. Sólo es cuestión de quién se va primero y quién después." Los doctores no van a curar de la muerte ni impedirla. Sólo el Buda era ese tipo de doctor, entonces ¿por qué no seguimos adelante y usamos la medicina del Buda?

9

Si usted está asustado por la enfermedad, si teme a la muerte, entonces usted debería contemplar de dónde vienen. ¿De dónde vienen? Surgen del nacimiento. Por lo tanto, no se ponga triste cuando muere alguien —es sólo la naturaleza, y su sufrimiento en esta vida ha terminado. Si quiere ponerse triste, póngase triste cuando la gente nace: "Oh, no, aquí vienen otra vez. ¡Van a sufrir y morir otra vez!"

10

"El Que Sabe" sabe con claridad que todos los fenómenos son insubstanciales. De modo que "El Que Sabe" no se pone feliz o triste, no va detrás de condiciones cambiantes. Ponerse feliz, es nacer; apesadumbrarse es morir. Habiendo muerto, nacemos otra vez; habiendo nacido, morimos otra vez. Este nacimiento y muerte de un momento al siguiente es la interminable rueda girante del samsara.

El Cuerpo

11

Si el cuerpo pudiese hablar estaría diciéndonos todo el día; "Tú no eres mi dueño ¿sabes?". En realidad nos lo está diciendo todo el tiempo, pero en el idioma del Dhamma, de modo que no estamos capacitados para comprenderlo.

12

Las condiciones no nos pertenecen. Siguen su propio rumbo natural. No podemos hacer nada sobre la forma que tiene el cuerpo. Podemos embellecerlo un poco, hacer que luzca atractivo y limpio durante un tiempo, como las muchachas jóvenes que se pintan los labios y se dejan crecer las uñas, pero cuando llega la vejez todos estamos en el mismo barco. Así es el cuerpo. No lo podemos hacer de otra manera. Sin embargo, lo que podemos mejorar y embellecer es la mente.

13

Si nuestro cuerpo realmente nos perteneciera obedecería nuestras órdenes, Si le decimos: "No envejezcas", o "Te prohibo enfermarte" ¿nos obedecería? ¡No! No se da por aludido. Sólo alquilamos esta "casa", no la poseemos. Si creemos que nos pertenece, sufriremos cuando tengamos que dejarla. Pero en realidad, no existe tal cosa como un yo permanente, no hay nada invariable o sólido a lo que nos podamos aferrar.

La Respiración

14

Hay gente que nace y muere y nunca está consciente de su aliento entrando y saliendo de su cuerpo. Eso muestra cuán lejos viven de sí mismos.

15

El tiempo es nuestra respiración presente.

16

Dice usted que está demasiado ocupado para meditar. ¿Tiene tiempo para respirar? La meditación es su respiración. ¿Por qué tiene tiempo para respirar pero no para meditar? La respiración es algo vital para la vida de la gente. Si usted ve que la práctica del Dhamma es vital para su vida, entonces sentirá que la respiración y la práctica del Dhamma tienen la misma importancia.

El Dhamma

17

¿Qué es el Dhamma? No hay nada que no lo sea.

18

¿Cómo enseña el Dhamma el modo adecuado de vivir? Nos muestra cómo vivir. Tiene muchas maneras de mostrarlo —en las piedras, en los árboles o solamente frente a usted. Es una enseñanza, pero no con palabras. Por lo tanto, serene la mente, el corazón, y aprenda a observar. Encontrará al Dhamma revelándose en su totalidad aquí y ahora. ¿En qué otro momento y lugar va a buscarlo?

19

Primero usted entiende el Dhamma con su pensamiento. Si comienza a entenderlo, lo practicará. Y si lo practica, comenzará a verlo, usted está en el Dhamma y tiene la alegría del Buda.

20

El Dhamma tiene que ser hallado a través del examen de su propio corazón y mediante la observación de lo que es verdadero y de lo que no lo es, de lo que es equilibrado y de lo que no es equilibrado.

21

Hay una sola magia real, la magia del Dhamma. Cualquier otra magia es como la ilusión de un truco con las cartas. Nos distrae del juego verdadero; nuestra relación con la vida humana, el nacimiento, la muerte y la libertad.

22

Cualquier cosa que haga, conviértala en una práctica del Dhamma. Si no se siente bien, mire en su interior. Si se da cuenta que es incorrecta y aún lo hace, eso es impureza.

23

Es difícil encontrar a los que escuchan el Dhamma, a los que recuerdan el Dhamma y lo practican, a los que llegan al Dhamma y lo ven.

24

Todo es Dhamma si estamos plenamente atentos. Cuando vemos a los animales que huyen del peligro, vemos que son iguales a nosotros. Huyen del sufrimiento y corren hacia la felicidad. También tienen miedo. Temen por sus vidas igual que nosotros. Cuando los observamos de acuerdo con la verdad, vemos que los animales y los seres humanos no son diferentes. Todos somos compañeros mutuos de nacimiento, vejez, enfermedad y muerte.

25

Más allá del tiempo y del lugar, toda la práctica del Dhamma alcanza su culminación en el punto donde no hay nada. Es el lugar de la renuncia, del vacío, el lugar donde nos desprendemos de nuestros agobios. Ése es el final.

26

El Dhamma no está muy lejos. Está directamente con nosotros. El Dhamma no se trata de ángeles en el cielo ni de ninguna otra cosa como ésa. Simplemente es acerca de nosotros, acerca de lo que estamos haciendo ahora mismo. Obsérvese a usted mismo. Algunas veces hay felicidad, otras veces sufrimiento, en ocasiones bienestar, a veces dolor... éste es el Dhamma. ¿Lo ve? Para conocer este Dhamma, usted tiene que leer sus experiencias.

27

El Buda quiso que nos conectásemos con el Dhamma, pero la gente sólo hace contacto con las palabras, los libros y las escrituras. Eso es hacer contacto con aquello que es "acerca" del Dhamma, no con el Dhamma "real" como fue enseñado por nuestro Gran Maestro. ¿Cómo pueden decir las personas que están practicando adecuada y apropiadamente si no hacen eso? Están muy lejos de hacerlo.

28

Cuando usted escucha el Dhamma debe abrir su corazón y sosegarse en el centro. No trate de acumular lo que escucha ni de hacer un laborioso esfuerzo para retener lo que oye en la memoria. Sólo deje que el Dhamma fluya adentro de su corazón y se manifieste a sí mismo, y manténgase continuamente abierto a su fluir en el momento presente. Lo que está listo para ser retenido así lo será, y esto ocurrirá de acuerdo con su propia armonía, no ha través de un esfuerzo determinado de su parte.

29

Del mismo modo, cuando explique el Dhamma, no debe forzarse a usted mismo. Debería suceder por sí mismo y debería fluir espontáneamente a partir del momento presente y de las circunstancias. La gente tiene diferentes niveles de capacidad receptiva, y cuando usted se encuentra allí, al mismo nivel, sólo sucede, el Dhamma fluye. El Buda tenía la habilidad de conocer los temperamentos de las personas y sus capacidades receptivas. Él usaba este mismo método de enseñanza espontánea. No era que él poseyese ningún poder sobrehumano especial para enseñar, sino que más bien era sensible a las necesidades espirituales de la gente que acudía a Él, y les enseñaba de acuerdo con ello.

El Corazón y La Mente

30

Solamente un libro vale la pena leer: el corazón

31

El Buda nos enseñó que cualquier cosa que inquiete a la mente durante nuestra práctica da en el blanco. Las impurezas son inquietantes. ¡No es la mente la que se inquieta! No sabemos lo que son nuestras mentes e impurezas. Cualquier cosa con la que no estemos satisfechos, sencillamente no queremos saber nada con eso. Nuestro modo de vivir no es dificultoso. Lo que es difícil es no estar satisfecho, no armonizarnos con ello. Nuestras impurezas son lo dificultoso.

32

El mundo se halla en un estado de ajetreo febril. La mente cambia de gusto a disgusto con el ajetreo febril del mundo. Si podemos aprender a aquietar la mente, esto será la mayor ayuda para el mundo.

33

Si su mente es feliz, entonces usted es feliz en cualquier lugar al que vaya. Cuando la sabiduría se despierte dentro de sí, verá la Verdad dondequiera que mire, en todo lo que hay. Es como cuando usted aprendió a leer —usted ahora puede leer dondequiera que va.

34

Si usted es alérgico a un lugar, será alérgico a todos los lugares. Pero no es el lugar externo el que le está causando problemas. Es el "lugar" dentro suyo.

35

Preste atención a su propia mente. El que acarrea cosas sostiene cosas, pero el que sólo las observa sólo ve la pesadez de las mismas. Deshágase de las cosas, suéltelas y encuentre claridad.

36

La mente es intrínsecamente tranquila. La ansiedad y la confusión nacen fuera de esta tranquilidad. Si uno observa y conoce esta confusión, entonces la mente se tranquiliza una vez más.

37

El budismo es una religión del corazón. Sólo eso. El que practica el desarrollo del corazón practica budismo.

38

Cuando la luz es tenue, no es fácil ver a las viejas telas de araña en los rincones de la habitación. Pero cuando la luz es brillante puede verlas con claridad y por lo tanto puede deshacerse de ellas. Cuando su mente esté brillante, podrá ver sus impurezas claramente y limpiarlas.

39

El fortalecimiento de la mente no se hace moviéndola de aquí para allá así como se hace para fortalecer al cuerpo, sino llevándola a detenerse, a aquietarse.

40

Debido a que la gente no se observa a sí misma puede cometer toda suerte de malas acciones. No se fijan en sus propias mentes. Cuando la gente va a hacer algo malo tiene que mirar primero alrededor para ver si hay alguien observando: "¿Me verá mi madre?" "¿Me verá mi esposo?" "¿Me verán mis hijos?" "¿Me verá mi esposa?" Si no hay nadie observando siguen adelante y lo hacen. Esto es insultarse a sí mismos. Dicen que nadie está mirando y rápidamente terminan con su mala acción antes de que alguien los vea. ¿Y qué pasa con ellos? ¿No son ellos un "alguien" mirando?

41

Use a su corazón para escuchar las Enseñanzas, no sus oídos.

42

Están aquellos que batallan contra sus impurezas y las conquistan. Esto se llama combatir interiormente. Los que combaten exteriormente se aferran a bombas y pistolas para arrojar y disparar. Conquistan y son conquistados. Conquistar a otros es la manera en la que lo hace el mundo. En la práctica del Dhamma no tenemos que combatir a otros, sino conquistar nuestras propias mentes, resistiendo pacientemente todos nuestros estados de ánimo.

43

¿De dónde viene la lluvia? Viene de toda el agua sucia que se evapora de la tierra, así como la orina y el agua que usted arroja después de lavarse los pies. ¿No es maravilloso que el cielo pueda tomar esa agua sucia y transformarla en agua limpia y pura? Su mente puede hacer lo mismo con sus impurezas si usted la deja.

44

El Buda habló de juzgarse solamente a usted mismo, y no de juzgar a los otros, no importa cuanto bien o mal puedan hacer. El Buda sencillamente indica el camino diciendo: "La Verdad es así." Ahora, ¿nuestra mente es así o no?

Impermanencia

45

Las condiciones existen a partir de los cambios. Usted no puede impedirlo. Sólo piense: ¿podría usted exhalar sin inhalar? ¿Eso haría que se sienta bien? ¿O sólo puede inhalar? Queremos que las cosas sean permanentes, pero eso no puede ser. Es imposible.

46

Si usted se da cuenta de que todas las cosas son impermanentes, todo su pensamiento, gradualmente, se desarrollará y no necesitará pensar demasiado. Dondequiera que surja cualquier cosa, todo lo que necesita decir es: "¡Ah!... ¡de nuevo!" ¡Sólo eso!

47

Todo discurso que ignora la incertidumbre no es el discurso de un sabio.

48

Si usted, realmente observa la incertidumbre con lucidez, entonces verá aquello que sí es cierto. La certidumbre es que las cosas, inevitablemente, son inciertas, y que no pueden ser de otra manera. ¿Lo entiende? Solamente sabiendo esto usted podrá conocer al Buda, podrá reverenciarlo apropiadamente.

49

Si su mente trata de decirle que ya ha alcanzado el nivel del *sotapanna*, vaya y reverencie a un *sotapanna*. Él mismo le dirá que es incierto. Si usted conoce a un *sakadagami*, vaya y ríndale homenaje, cuando él lo vea, sencillamente le dirá: "No es cosa segura." Si hay un *anagami*, vaya e inclínese ante él. Él sólo le dirá una cosa: "¡Incierto!". Incluso si conoce a un *arahant*, vaya y ríndale homenaje. Él le dirá, todavía con más firmeza: "¡Todo es aún más incierto!". Escuchará las palabras de los Nobles: "¡Todo es incierto, no se aferre a nada!"

50

En algunas ocasiones he ido a visitar viejos lugares religiosos con templos antiguos. Algunos de estos lugares podrían estar resquebrajados. Tal vez uno de mis amigos observaría: "¡Qué pena! ¿No? Está resquebrajado". Yo tendría que responder: "Si no estuviesen resquebrajados, entonces no habría tal cosa como el Buda. No habría Dhamma. Está resquebrajado así porque está perfectamente de acuerdo con la enseñanza del Buda."

51

Todas las condiciones siguen su propio curso natural. Ya sea que riamos o lloremos sobre ellas, sólo siguen su propio curso natural. Y no hay conocimiento científico que pueda evitar este rumbo natural de las cosas. Usted puede ir al dentista con el propósito de hacerse ver las muelas, pero aún cuando él pueda arreglarlas, ellas finalmente seguirán su curso natural. Con el tiempo, aún el dentista tendrá el mismo problema. Todo al final se desintegra.

52

¿Qué es lo que podemos dar por cierto? Nada. No hay nada mas que sensaciones. Surge el sufrimiento, se queda, y luego se va. Entonces la felicidad reemplaza al sufrimiento – sólo eso. Fuera de ello no hay nada. Sin embargo, somos personas perdidas corriendo y aferrándonos a las sensaciones continuamente. Las sensaciones no son reales, sólo los cambios.

Kamma

53

Cuando los que no entienden el Dhamma actúan indebidamente, miran alrededor para asegurarse de que nadie los esté vigilando. Pero nuestro kamma siempre está vigilando. En realidad, nunca nos salimos con la nuestra sin ninguna consecuencia.

54

Las buenas acciones traen buenos resultados, las malas acciones traen malos resultados. No espere que los dioses hagan cosas para usted, o que los ángeles o las divinidades tutelares lo protejan, o que lo ayuden los días propicios. Estas cosas no son verdaderas. No crea en ellas. Si cree en ellas, sufrirá. Siempre estará aguardando el día apropiado, el mes apropiado, el año apropiado, los ángeles o las divinidades tutelares. De esa manera sólo sufrirá. Examine sus propias acciones y su modo de hablar, analice su propio kamma. Haciendo el bien, heredará benevolencia, haciendo el mal, heredará falta de bondad.

55

Mediante la práctica adecuada usted deja que su viejo kamma se desgaste sólo. Dándose cuenta de cómo surgen y se van las cosas, sencillamente puede estar atento y dejarlas seguir su propio rumbo. Es como tener dos árboles: si fertiliza y riega uno y no cuida el otro, no cabe duda cuál de los dos es el que crecerá y cuál el que morirá.

56

Algunos de ustedes han recorrido miles de millas, desde Europa y América y desde otros lugares distantes para escuchar el Dhamma aquí, en el monasterio de Nong Pah Pong. Pensar que ustedes han venido desde tan lejos y han pasado por muchos problemas para llegar hasta aquí. Luego tenemos a estas personas que viven aquí nomás afuera de los muros del monasterio pero que aún no pasaron por el portón. Eso hace que aprecien más su buen kamma, ¿no es así?

57

Cuando usted hace algo malo, no hay ningún lugar dónde pueda esconderse. Aún si otros no lo ven, usted se ve a sí mismo. Aún si se introdujese en un agujero profundo, se encontraría a sí mismo allí. No hay forma en la que usted pueda cometer malas acciones y salirse con la suya. Asimismo, ¿por qué no debería observar su propia pureza también? Obsérvelo todo –paz, agitación, liberación, sus ataduras; véalo todo por sí mismo.

La Práctica de la Meditación

58

Si usted quiere estar por aquí para conocer al futuro Buda, entonces no practique. Probablemente estará por aquí lo suficiente como para verlo cuando venga.

59

He oído a la gente decir: "¡Oh!... este fue un año muy malo para mí". "¿Cómo es posible?", les pregunto. "Estuve enfermo todo el año", responden. "No he podido practicar para nada." ¡Oh! Si no practican cuando la muerte anda cerca, ¿cuándo van a practicar entonces? ¡No! Se pierden cuando hay felicidad. Si están sufriendo, a pesar de eso no practican. Cuando eso pasa se pierden también. No sé cuándo cree la gente que va a practicar.

60

Ya he formulado el horario y las reglas del monasterio. No transgredan las normas existentes. Cualquiera que lo hace es alguien que no ha venido con la verdadera intención de practicar. ¿Cómo puede, tal persona, tener la esperanza de comprender algo alguna vez? Aún si durmiese cerca de mí todos los días no me vería. Aún si durmiese cerca del Buda, no vería al Buda si no practicase.

61

No piense que sólo sentándose con los ojos cerrados usted practica. Si piensa de esta manera, entonces cambie rápidamente su forma de pensar. La práctica sostenida consiste en mantener la atención plena en cada postura, ya sea sentado, caminando, parado o acostado. Cuando deja de estar sentado, no piense que está saliendo de la meditación, sino que sólo está cambiando de postura. Si piensa así, tendrá paz. Dondequiera que se encuentre, tendrá esa disposición de práctica constantemente. Conservará una continua atención plena dentro de usted mismo.

62

"Hasta tanto no haya alcanzado la Suprema Iluminación no me levantaré de este lugar, aún si mi sangre se seca completamente." Leyéndolo así en los libros usted puede pensar en probarlo por sí mismo. Usted lo haría así como lo hizo el Buda. Pero no ha considerado que su automóvil es nada más que uno pequeño. El automóvil del Buda era, realmente, uno grande. Él podía hacerlo todo de una sola vez. ¿Cómo se le puede ocurrir que es capaz de comprenderlo todo de una sola vez con su pequeño, diminuto automóvil? Es una historia totalmente distinta.

63

Fui por todas partes buscando lugares para meditar. No me di cuenta de que el lugar ya estaba allí, en mi corazón. Toda la meditación está allí, dentro de usted. Nacimiento, vejez, enfermedad y muerte, están justo allí, dentro de usted. Viajé por todas partes hasta que estuve a punto de caer muerto de cansancio. Sólo entonces, cuando me detuve, encontré lo que estaba buscando, dentro de mí.

64

Nosotros no meditamos para ver el cielo, sino para terminar con el sufrimiento.

65

No se apegue a visiones ni a luces durante la meditación, no vaya detrás de ellas para nada. ¿Qué es lo que hay de extraordinario en la luminosidad? Mi linterna la tiene. No puede ser de ayuda para liberarnos de nuestro sufrimiento.

66

Sin la meditación usted está ciego y sordo. El Dhamma no puede ser observado con facilidad. Usted debe meditar para ver lo que nunca ha visto. ¿Nació maestro? No. Primero debe estudiar. Un limón es ácido sólo cuando lo ha probado.

67

Cuando se encuentre sentado en meditación, diga, frente a cada pensamiento que pasa por ahí: "Ese no es asunto mío."

68

Debemos practicar cuando estamos desganados y no únicamente cuando nos sentimos llenos de energía o de humor para hacerlo. Eso es practicar de acuerdo a la enseñanza del Buda. De ser por nosotros, practicamos solamente cuando nos sentimos bien. ¿Cómo vamos a llegar a alguna parte de ese modo? ¿Cómo vamos a cortar la corriente de las impurezas cuando practicamos sólo de acuerdo a nuestros caprichos?

69

En cualquier cosa que hagamos, debemos observarnos a nosotros mismos. La lectura de libros nunca origina nada. Los días pasan pero no nos observamos. Saber sobre la práctica es practicar para saber.

70

Por supuesto que hay docenas de técnicas de meditación, pero todas ellas se resumen únicamente en esto: dejar que todo sea. Colóquese aquí a un lado, donde hay calma, fuera de la batalla. ¿Por qué no prueba?

71

Quedarse sólo pensando en la práctica, es como tratar de hacer un agujero en la sombra y no darse cuenta de lo esencial.

72

Cuando había practicado tan sólo durante algunos pocos años, aún no podía confiar en mí mismo. Pero una vez que obtuve mucha más experiencia aprendí a tener confianza en mi propio corazón. Cuando usted posee esta profunda comprensión, cualquier cosa que pase, usted puede dejarla pasar, y todo sólo brotará y morirá. Usted llegará a un punto en el que el corazón en sí dice qué hay que hacer.

73

En la práctica de la meditación, es peor, en verdad, estar atrapado en la serenidad que atascado en la inquietud, debido a que al menos usted querrá escapar de la inquietud, en tanto que se halla satisfecho con permanecer en la calma sin ir más allá. Cuando los

estados de claridad gozosa se manifiesten durante la práctica de la meditación no se apegue a ellos.

74

En la meditación se trata únicamente de la mente y las sensaciones. No es algo que usted tenga que perseguir o algo con lo que tenga que luchar. La respiración continúa mientras trabaja. La naturaleza cuida de los procesos naturales. Todo lo que tenemos que hacer es estar atentos, volviéndonos hacia nuestro interior para observar claramente. Así es la meditación.

75

No practicar adecuadamente es estar desatento. Estar desatento es como estar muerto. Pregúntese a sí mismo si tendrá tiempo para practicar cuando muera. Pregúntese continuamente: "¿cuándo moriré?" Si lo contemplamos así, nuestra mente estará alerta en cada segundo, la cautela siempre estará presente y la atención plena y concentrada seguirá automáticamente. Surgirá la sabiduría al observar cómo son las cosas en realidad. La atención plena y concentrada protege a la mente de tal modo que ella sabe cuándo surgen las sensaciones a cada momento, noche y día. Tener atención plena y concentrada significa estar tranquilo. Estar tranquilo significa ser cuidadoso. Si uno es cuidadoso, entonces uno practica como se debe.

76

Los fundamentos de nuestra práctica deben ser: primero, ser honesto y honrado; segundo, estar prevenido frente a las acciones incorrectas; y tercero, ser humilde dentro del propio corazón, ser discreto y estar satisfecho con poco. Si estamos satisfechos con poco en lo que atañe a nuestras palabras y a todas las otras cosas, nos veremos a nosotros mismos, no estaremos distraídos. La mente estará cimentada en la virtud, la concentración y la sabiduría.

77

Al principio usted se apura para avanzar, se apura para regresar y se apura para detenerse. Usted continúa así con la práctica hasta que llega a un punto donde parece que no se trata de avanzar, ni de regresar, ¡ni tampoco de detenerse! Se terminó. No hay

un detenerse, ni un ir hacia delante, ni un volver atrás. Se terminó. En ese momento usted se dará cuenta de que allí, en realidad, no hay nada de nada.

78

Recuerde que usted no medita para "obtener" nada, sino para "quitarse" cosas de encima. Lo hacemos, no con deseo, sino con desprendimiento. Si "quiere" alguna cosa, no la encontrará.

79

El corazón del sendero es bastante simple. No hay necesidad de explicar nada extensamente. Libérese del amor y del odio y deje que las cosas sean. Eso es todo lo que hago en mi propia práctica.

80

Haciendo preguntas fuera de propósito revela que usted todavía está atrapado en la indecisión. Hablar sobre la práctica está bien si ayuda a la contemplación. Pero depende de usted mismo ver la Verdad.

81

Meditamos para aprender cómo dejar ir, no para incrementar nuestro apego a las cosas. La iluminación se manifiesta cuando usted deja de querer absolutamente todo.

82

Si tiene tiempo para estar atento, entonces tiene tiempo para meditar.

83

Hace poco alguien me preguntó: "A medida que meditamos varias cosas se presentan en la mente; ¿deberíamos investigarlas o sólo notarlas yendo y viniendo?" Si usted ve pasar a alguien a quien no conoce, podría preguntarse: "¿Quién es? ¿Dónde va? ¿Qué hace aquí?" Pero, si conoce a la persona, es suficiente con notar su paso.

84

El deseo en la práctica puede ser un amigo o un enemigo. Como amigo, hace que tengamos ganas de practicar, de comprender, de terminar con el sufrimiento. Pero estar siempre deseando algo que no ha surgido aún, querer que las cosas sean de otra manera, solamente causa más sufrimiento, y éste es el caso cuando el deseo puede ser un adversario. Al final, debemos aprender a deshacernos de todos nuestros deseos, aún del deseo de alcanzar la iluminación. Sólo entonces podemos ser libres.

85

Una vez alguien le preguntó a Ajahn Chah sobre su manera de enseñar meditación: "¿Usa usted el método de entrevistas diarias para examinar el estado de la mente de una persona?" Ajahn Chah respondió diciendo: "Aquí yo enseño a mis discípulos a examinar sus propios estados mentales, a entrevistarse a sí mismos. Tal vez un monje hoy está enojado, o quizás tiene un deseo en mente. Yo no sé nada sobre eso pero él debería. No tiene que venir y preguntarme por ello, ¿no es así?

86

Nuestra vida es un conjunto de elementos. Usamos convenciones para describir cosas, pero nos apegamos a las convenciones y las tomamos por algo real. Por ejemplo, las personas y las cosas tienen nombres propios. Podríamos retornar a los comienzos, antes de que las personas y las cosas recibieran un nombre y llamar a los hombres "mujeres" y a las mujeres "hombres", ¿cuál sería la diferencia? Pero nos aferramos a los nombres y a los conceptos, y así tenemos la guerra de los sexos y otras guerras también. La meditación es para ver a través de todo esto. Sólo así podemos alcanzar lo incondicionado y estar en paz, no en guerra.

87

Algunas personas entran al monacato a través de la fe, pero después transitan a lo largo y a lo ancho de todo lo que el Buda enseñó. Saben más, pero se niegan a practicar como se debe. De hecho, hoy día no hay muchos que realmente practiquen.

88

Teoría y práctica. La primera conoce el nombre de la planta medicinal y la segunda sale a encontrarla y la utiliza.

89

Ruido. A usted le agrada el sonido de los pájaros pero no el de los automóviles. Le tiene miedo a la gente y a los ruidos y por lo tanto le gusta vivir sólo en al bosque. Libérese del ruido y cuide al bebé. El "bebé" es su práctica.

90

Un novicio recién ordenado le preguntó a Ajahn Chah cuál era su consejo para los que eran principiantes en la práctica de la meditación. "El mismo que le doy a aquellos que han estado aquí desde hace tiempo", respondió. ¿Y cuál es? "Tan sólo persista en la tarea", dijo él.

91

La gente dice que la enseñanza del Buda es verdad, pero que resulta imposible practicarla en el ámbito social. Dicen cosas como: "Soy joven, así que no tengo ocasión de practicar, pero cuando sea viejo, practicaré". ¿Diría usted: "Soy joven, así que no tengo tiempo para comer?" Si yo le clavase una estaca ardiente, ¿diría: "Estoy sufriendo, es verdad, pero debido a que vivo en el ámbito social no puedo sacármela de encima?"

92

Virtud, concentración y sabiduría, juntos forman el corazón de la práctica budista. La virtud mantiene al cuerpo y al propio lenguaje intactos. Y el cuerpo es la morada de la mente. Así es que la práctica tiene la forma de la virtud, la forma de la concentración y la forma de la sabiduría. Es como un mismo pedazo de madera cortado en tres partes, aunque realmente es un solo tronco. Si queremos desechar el cuerpo y la mente, no podemos. Si queremos desechar la mente, no podemos. Debemos practicar con el cuerpo y la mente. De modo que, en verdad, virtud, concentración y sabiduría trabajan juntos en una sola unión armoniosa.

No–Ser

93

Una dama, devota y anciana, llegó en peregrinaje hasta Wat Pah Pong desde una provincia cercana. Le dijo a Ajahn Chah que podía quedarse sólo por un corto período de tiempo debido a que tenía que volver para cuidar a sus nietos y, dado que era una vieja dama, le solicitó que por favor le ofreciese una breve charla sobre el Dhamma. Ajahn Chah le respondió con energía: "¡Preste atención y escuche! ¡No hay nadie allí, solamente eso! Nadie que sea dueño, nadie que sea viejo, que sea joven, que sea bueno o malo, débil o fuerte, sólo eso, eso es todo – nada más que diversos elementos de la naturaleza operando de acuerdo a su propia condición, todos vacíos. ¡Nadie que nace ni nadie que muere! Aquellos que hablan de nacimiento y de muerte están hablando el lenguaje de niños ignorantes. En el idioma del corazón, del Dhamma, no hay tales cosas como nacimiento y muerte."

94

El verdadero fundamento de la enseñanza consiste en observar al "yo" como algo vacío. Pero las personas vienen a estudiar el Dhamma para incrementar la propia opinión de su yo, de modo que no quieren experimentar ni sufrimiento ni dificultades. Quieren que todo sea cómodo y agradable. Ellos querrían trascender el sufrimiento, pero si todavía hay un "yo", ¿cómo podrán hacerlo alguna vez?

95

Así es de sencillo una vez que lo entiende. Es así de simple y directo. Cuando surjan cosas placenteras, comprenda que están vacías. Cuando surjan cosas desagradables, observe que no son suyas. Pasan. No se relacione con ellas como algo propio, ni se vea a sí mismo como poseyéndolas. Usted cree que el árbol de papaya es suyo, entonces ¿por qué no se siente herido cuando se tala? Si puede entenderlo, entonces ese es el camino correcto, la enseñanza correcta del Buda y la enseñanza que conduce a la liberación.

96

La gente no estudia lo que está más allá del bien y del mal. Esto es lo que deberían estudiar. "Yo voy a ser como este, yo voy a ser como ése" dicen. Pero nunca dicen: "Yo no voy a ser nada porque realmente no hay nada que sea "yo"". Eso no lo estudian.

97

Una vez que usted entiende el no-ser, el agobio de la carga de la vida se va. Estará en paz con el mundo. Cuando vemos más allá del "yo" no nos aferramos más a la felicidad, y por eso podemos ser verdaderamente felices. Aprender a dejar ir sin luchar, sencillamente dejando ir, ser precisamente como es usted – sin aferrarse, sin apegarse, libre.

98

Todos los cuerpos están compuestos por los cuatro elementos de tierra, agua, aire y fuego. Cuando todos ellos se juntan y forman un cuerpo decimos que es un varón, una mujer, poniéndole nombres y así, para que podamos identificarlos a unos y a otros con más facilidad. Pero en realidad no hay nadie allí – sólo tierra, agua, aire y fuego. No se sienta excitado en demasía ni engreído por ello. Si lo mira realmente con profundidad, no hallará a nadie allí.

La Paz

99

P: ¿A qué se parece la serenidad profunda?

R: ¿Qué es la confusión? Bien, la serenidad profunda es el final de la confusión.

100

La paz que ha de hallarse dentro de uno se encuentra en el mismo lugar en el que se ubican la agitación y el sufrimiento. No ha de hallarse en el bosque ni en la cima de la colina, ni es otorgada por un maestro. Donde usted experimenta sufrimiento puede encontrar la emancipación del sufrimiento. En realidad, tratar de escapar del sufrimiento es, de hecho, correr hacia él.

101

Si usted deja ir un poco, tendrá un poco de paz. Si dejar ir mucho, tendrá mucha paz. Si deja ir completamente, tendrá una paz completa.

102

De hecho, en verdad no hay nada para los seres humanos. Cualquier cosa que pudiéramos ser se encuentra sólo en el plano de las apariencias. Sin embargo, si vamos más allá del plano de las apariencias y vemos la verdad, observaremos que no hay nada allí, sino las características universales – nacimiento al principio, cambio en la mitad y cese en el final. Eso es todo lo que hay. Si vemos que todas las cosas son así, entonces no surge ningún problema. Si comprendemos esto, estaremos contentos y en paz.

103

Saber lo que es bueno o malo, ya sea viajando o viviendo en un lugar. Usted no puede encontrar la paz sobre una montaña o dentro de una cueva. Aún más, puede ir hasta el lugar en el que el Buda alcanzó la iluminación sin siquiera estar un poco más cerca de la verdad.

104

Fijarse en la forma exterior del "yo" es comparar y discriminar. Así no hallará paz. Ni tampoco le hallará si pasa mucho tiempo buscando a la persona perfecta o al maestro perfecto. El Buda nos enseñó a observar el Dhamma, la verdad, y no a fijarnos en las otras personas.

105

Cualquiera puede construir una casa de madera y ladrillos, pero el Buda nos enseñó que esa clase de hogar no es nuestro verdadero hogar. Es una casa en el mundo y sigue los caminos del mundo. Nuestro hogar verdadero es la paz interior.

106

El bosque es apacible, ¿por qué usted no? Usted se aferra a las cosas causando su propia confusión. Deje que la naturaleza le enseñe. Escuche el canto de los pájaros y después déjelo ir. Si conoce a la naturaleza, conocerá el Dhamma. Si conoce al Dhamma, conocerá a la naturaleza.

107

Buscar la paz es como buscar una tortuga con bigotes. Usted no será capaz de encontrarla. Pero cuando su corazón esté listo, la paz vendrá a buscarlo a usted.

108

La virtud, la concentración y la sabiduría componen el Camino. Pero este Camino no es la verdadera enseñanza todavía; no es lo que el maestro quería en realidad, sino, sencillamente, el Camino que lo llevará hasta allí. Por ejemplo, digamos que viajó por la ruta desde Bangkok hasta Wat Pah Pong, la ruta fue necesaria para su viaje, pero usted estaba buscando Wat Pah Pong, el monasterio, y no la ruta. Del mismo modo, podemos decir que la virtud, la concentración y la sabiduría son la parte exterior de la verdad del Buda, sin embargo son la ruta que conduce a la verdad. Cuando haya desarrollado estos tres factores, obtendrá como resultado la paz más maravillosa.

El Sufrimiento

109

Hay dos clases de sufrimiento: el sufrimiento que lleva a más sufrimiento y el sufrimiento que conduce al fin del sufrimiento. El primero es el dolor de aferrarse con vehemencia a los placeres efímeros y la aversión por lo desagradable, esa lucha constante de la mayoría de la gente, día tras día. El segundo es el sufrimiento que proviene de permitirse apreciar, en su totalidad, el cambio permanente de la experiencia – placer, dolor, alegría y enojo – sin temor ni represión. El sufrimiento de nuestra propia experiencia nos conduce a la ausencia de temor en nuestro interior y a la tranquilidad.

110

Queremos tomar por el camino fácil, pero si no hay sufrimiento, no hay sabiduría. Para estar lo suficientemente desarrollado para la sabiduría, en realidad debe quebrarse y llorar durante su práctica, al menos tres veces.

111

No nos convertimos en monjes o monjas para comer bien, dormir bien y estar muy cómodos, sino para conocer al sufrimiento:

1. cómo aceptarlo...
2. cómo liberarnos de él...
3. cómo no causarlo...

Por lo tanto, no hagan aquello que causa sufrimiento, como dejarse tentar por la codicia, o éste nunca los dejará.

112

En realidad, la felicidad es sufrimiento disfrazado, pero de una manera tan sutil que usted no lo ve. Si usted se aferra a la felicidad es lo mismo que si se aferrase al sufrimiento, pero no se da cuenta. Cuando se apega a la felicidad resulta imposible deshacerse del sufrimiento intrínseco. Son así de inseparables. Es así como el Buda nos enseñó a conocer al sufrimiento, a verlo como un daño inherente a la felicidad, a verlos equivalentes. Por lo tanto, ¡cuídese! Cuando aparezca la felicidad no se ponga

demasiado contento ni se entusiasme. Cuando surja el sufrimiento no se desespere, no pierda la cabeza. Observe que ambos tienen idéntico valor.

113

Cuando el sufrimiento aparezca, entienda que no hay nadie para aceptarlo. Si cree que el sufrimiento es suyo, que la felicidad es suya, no será capaz de tener paz.

114

Las personas que sufren, como consecuencia, lograrán obtener sabiduría. Si no sufrimos, no contemplamos. Si no contemplamos, no nace ninguna sabiduría. Sin sabiduría no conocemos. No sabiendo no podemos estar libres de sufrimiento – ése, precisamente, es el modo en el que son las cosas. Por lo tanto, debemos entrenarnos y persistir en nuestra práctica. Entonces, cuando reflexionemos sobre el mundo, no estaremos atemorizados como antes lo estábamos. El Buda no fue iluminado fuera del mundo sino dentro del mundo en sí mismo.

115

La indulgencia sensorial y la auto-mortificación son dos caminos que el Buda desalentó. Ellos son, con exactitud, felicidad y sufrimiento. Nos imaginamos que nos hemos liberado del sufrimiento pero no lo hemos hecho. Si nos aferramos a la felicidad, sufriremos de nuevo. Así es, la gente piensa en sentido contrario.

116

Hay personas que han sufrido en algún sitio, de modo que se van a alguna otra parte. Cuando el sufrimiento aparece allí, se escapan otra vez. Piensan que se están escapando del sufrimiento, pero no. Cargan con el sufrimiento para aquí y para allá sin darse cuenta. Si no conocemos al sufrimiento, no podemos saber sobre la causa del sufrimiento. Si no sabemos la causa del sufrimiento, entonces no podemos saber sobre el cese del sufrimiento. No hay manera de escaparle.

117

Los estudiantes de hoy tienen mucho más conocimientos que los de antes. Tienen todas las cosas necesarias, todo está más a su alcance. Pero también tienen mucho más sufrimiento y confusión que antes. ¿Por qué?

118

No sea un Bodhisatta; no sea un Arahant; no sea nada de nada. Si es un Bodhisatta, sufrirá. Si es un Arahant, sufrirá. Si usted "es"cualquier cosa, sufrirá.

119

Amor y odio, ambos son sufrimiento a causa del deseo. Querer es sufrimiento, querer no tener es sufrimiento. Aún si usted consigue lo que quiere, todavía hay sufrimiento, por que cuando lo tenga vivirá con el miedo de perderlo. ¿Cómo ha de vivir con felicidad si tiene miedo?

120

Cuando está enojado, ¿se siente bien o mal? Si se siente tan mal, ¿por qué no se deshace del enojo? ¿Por qué molestarse en mantenerlo? ¿Cómo puede decir que es sabio e inteligente si se aferra a esas cosas? Hay días en los que la mente puede dar pié a que toda la familia se pelee o puede hacer que llore durante toda la noche. Y, aún con todo eso, todavía queremos enojarnos y sufrir. Si usted observa el sufrimiento que causa el enojo, entonces sólo deshágase de él. Si no se deshace del enojo, continuará causándole sufrimiento indefinidamente, no tendrá respiro. El mundo de la existencia insatisfactoria es así. Si sabemos cómo es, podemos resolver el problema.

121

Una mujer quería saber cómo manejarse con el enojo. Le pregunté de quién era el enojo cuando aparecía. Dijo que era de ella. Bueno, si realmente el enojo era suyo, entonces sería capaz de decirle que desapareciese ¿no? Pero en realidad no lo puede controlar. Aferrarse al enojo como si fuese una posesión personal causará sufrimiento. Si el enojo realmente nos perteneciese debería obedecernos. Si no nos obedece significa que sólo es un engaño. No se deje llevar por él. Ya sea que la mente esté feliz o triste, no se deje llevar por él. Todo es un engaño.

122

Si usted ve certeza en lo que es incierto, entonces estará en vías de sufrir.

123

El Buda siempre está aquí, enseñando. Véalo por usted mismo. Aquí hay felicidad y allí descontento. Hay placer y hay dolor. Y siempre están allí. Cuando usted comprende la naturaleza del placer y del dolor entonces ve al Buda, entonces ve al Dhamma. El Buda no está separado de ellos.

124

Contemplándolos en conjunto, observamos que la felicidad y el sufrimiento son iguales, del mismo modo que el calor y el frío. El calor del fuego puede quemarnos hasta morir, así como el frío del hielo puede congelarnos hasta la muerte. Ninguno de los dos es más importante que el otro. Así ocurre con la felicidad y el sufrimiento. En el mundo, todos desean felicidad y nadie desea sufrimiento. En el Nibbana no hay deseo. Sólo hay tranquilidad.

El Maestro

125

Usted es su propio maestro. Estar buscando maestros no puede resolver sus propias dudas. Investíguese a sí mismo para encontrar la verdad – adentro, no afuera. Lo más importante es conocerse a sí mismo.

126

Uno de mis maestros comía muy rápido. Hacía ruidos mientras comía. Aún así nos decía que comiésemos lenta y concienzudamente. Yo solía observarlo y me enojaba mucho. Yo sufría, ¡pero él no! Es que yo prestaba atención a la forma exterior. Tiempo después aprendí que algunas personas conducen rápido, pero con cuidado, y que otras conducen con lentitud, pero tienen muchos accidentes. No se apegue a las reglas, a la forma exterior. Si presta atención a los otros en un diez por ciento del tiempo y se observa a sí mismo en un noventa por ciento, su práctica está bien.

127

Los discípulos son difíciles de enseñar. Algunos saben, pero no se molestan en practicar. Otros no saben y tampoco tratan de averiguar. No sé qué hacer con ellos. ¿Por qué razón los humanos tienen mentes así? Ser ignorante no es bueno, pero aún si se los digo, a pesar de eso, no escuchan. Las personas están colmadas de dudas en su práctica. Siempre dudan. Quieren ir al Nibbana pero no quieren recorrer el camino. Es frustrante. Cuando les digo que mediten, se asustan, y si no se asustan, lisa y llanamente se adormecen. En la mayoría de los casos les gusta hacer cosas que yo no enseño. Este es el dolor de ser maestro.

128

Si pudiésemos darnos cuenta de la enseñanza del Buda fácilmente, no necesitaríamos tantos maestros. Cuando entendemos las enseñanzas sólo hacemos lo que se requiere de nosotros. Pero lo que hace a las personas tan difíciles de instruir es que no aceptan las enseñanzas y polemizan con el maestro y con las enseñanzas. Frente al maestro se

comportan un poco mejor, ¡pero a sus espaldas se convierten en ladrones! La gente de veras es difícil de enseñar.

129

No enseño a mis discípulos a vivir ni a practicar con desatención. Pero eso es lo que hacen cuando no ando cerca. Cuando la policía anda cerca, los ladrones se comportan como se debe. Cuando les preguntan si hay ladrones alrededor, por supuesto que todos dicen que nunca han visto a ninguno. Pero tan pronto como el policía se ha ido, todos ellos están allí de nuevo. Incluso es como en los tiempos del Buda. De modo que ponga atención a sí mismo y no se preocupe por lo que hacen otros.

130

El verdadero maestro solamente habla de las dificultades en la práctica, de renunciamiento o del desprendimiento del "yo". Frente a cualquier cosa que pase, no deje al maestro. Permita que lo guíe, por que es fácil olvidarse del Camino.

131

Sus propias dudas sobre su maestro pueden ayudarlo. Tome de su maestro lo que es bueno y preste atención a su propia práctica. La sabiduría, para usted, es observar y desarrollar.

132

No crea en el maestro, sólo porque él lo dice, que una fruta es dulce y deliciosa. Pruébela por usted mismo y todas las dudas se acabarán.

133

Los maestros son aquellos que señalan el rumbo del Sendero. Luego de escuchar al maestro, tanto si caminamos por el Sendero practicando nosotros mismos y cosechamos así los frutos de nuestra práctica o no, depende, estrictamente, de cada uno de nosotros.

134

A veces enseñar es un trabajo difícil. Un maestro se parece a un bote de basura dentro del cuál la gente arroja sus frustraciones y problemas. Cuanto mayor es la cantidad de

personas a las que usted enseña, más grande es el recipiente de basura de los problemas. Pero enseñar es una maravillosa manera de practicar el Dhamma. Los que enseñan crecen en paciencia y entendimiento.

135

En realidad, un maestro no puede resolver nuestras dificultades. Es sólo un recurso para investigar el Sendero. Él no puede despejarlo. De hecho, lo que dice no vale la pena escucharlo. El Buda nunca elogió la creencia en otros. Debemos creernos a nosotros mismos. Esto es difícil, si, pero es así como realmente es. Miramos hacia fuera pero en realidad nunca vemos. Tenemos que decidirnos a practicar de verdad. Las dudas no desaparecen preguntándole a los otros, sino a través de nuestra propia práctica incesante.

El Entendimiento y la Sabiduría

136

Nada ni nadie puede liberarlo, excepto su propio entendimiento.

137

Ambos, el loco y el Arahant sonríen, pero sólo el Arahant sabe por qué, mientras que el loco no lo sabe.

138

La persona sagaz observa a los otros, pero con sabiduría, no con ignorancia. Si uno observa con sabiduría puede aprender mucho. Pero si uno observa con ignorancia únicamente encuentra defectos.

139

El problema concreto con la gente, hoy en día, es que saben pero no hacen. Es otra cosa si no hacen porque no saben, pero si ya saben, y aún así, no hacen, entonces ¿cuál es el problema?

140

El estudio externo de las escrituras no es importante. Por supuesto, los libros del Dhamma son acertados, pero no son correctos. No pueden darle entendimiento correcto. Ver impresa la palabra "ira" no es lo mismo que experimentarla. Sólo la experiencia personal puede brindarle una fe verdadera.

141

Si usted ve las cosas con verdadera lucidez, entonces no hay adherencia en su relación con ellas. Vienen – agradables y desagradables –, usted las ve, y no hay apego. Llegan y pasan. Aún si aparecen las peores clases de impurezas, tales como la codicia y la ira, hay suficiente sabiduría como para ver su naturaleza impermanente y tan sólo dejar que se desvanezcan. Sin embargo, si usted reacciona frente a ellas, con gusto o aversión, no hay sabiduría. Sólo está creando más sufrimiento para usted mismo.

142

Cuando conocemos la verdad, nos convertimos en gente que no tiene que pensar demasiado, nos convertimos en personas con sabiduría. Si no sabemos, tenemos muchos más pensamientos que sabiduría o nada de sabiduría. Mucho pensamiento sin sabiduría significa sufrimiento en extremo.

143

En estos días la gente no busca la Verdad. La gente sencillamente estudia con el propósito de alcanzar el conocimiento necesario como para ganarse la vida, criar a sus familias, y velar por ellos, eso es todo. Para ellos, ser astutos es más importante que ser sabios.

La Virtud

144

Tenga cuidado al observar nuestros preceptos. La virtud es un sentido de vergüenza. Si tenemos dudas respecto a algo, no deberíamos hacerlo o decirlo.
La pureza consiste en estar más allá de toda duda.

145

Hay dos niveles de práctica. El primer nivel constituye el fundamento, que es el desarrollo de la virtud, los preceptos, con el propósito de traer felicidad y armonía entre la gente. El segundo nivel es la práctica del Dhamma con el único objetivo de liberar al corazón. Esta liberación es la fuente de la sabiduría y la compasión y el verdadero cimiento de las enseñanzas del Buda. Comprender estos dos niveles es el principio básico de la verdadera práctica.

146

La virtud y el comportamiento ético son la madre y el padre del Dhamma que crece dentro de nosotros. Ellos le proporcionan los nutrientes apropiados y su guía.

147

La virtud es un principio básico para un mundo armonioso en el que la gente pueda vivir realmente como humanos y no como animales. Desarrollar la virtud es el corazón de nuestra práctica. Mantenga los preceptos, cultive la compasión y el respeto para con toda clase de ser viviente. Sea consciente de todas sus acciones y de su lenguaje. Use la virtud para lograr que su vida sea pura y simple. Con la virtud como fundamento de todo lo que hace, su mente se volverá más amable, lúcida y tranquila. En este ambiente de meditación crecerá con soltura.

148

Cuide su virtud como el jardinero cuida a sus plantas. No se apegue a grande o pequeño, importante o insignificante. Algunas personas quieren atajos. Dicen: "Olvídense de la concentración, iremos directamente a la percepción de la naturaleza interior de las

cosas; olvídense de la virtud, comenzaremos con la concentración." Tenemos muchas excusas para nuestros apegos...

149

La atención y el esfuerzo correcto no tienen que ver con lo que se hace externamente, sino con la percepción interna constante y la atemperación. Así, la caridad, si se realiza con buena intención, puede traer felicidad a uno mismo y a los demás. Pero, para ser pura, la virtud debe ser la base de esta caridad.

150

El Buda nos enseñó a abstenernos de lo que es malo, a hacer el bien y a purificar el corazón. Nuestra práctica, entonces, es deshacernos de lo que no vale la pena y quedarnos con lo que es valioso. ¿Todavía guarda alguna cosa mala o algo que no está del todo bien en su corazón? ¡Por supuesto! Entonces, ¿por qué no limpia la casa? Aunque la práctica verdadera no consiste únicamente en deshacernos de lo que es malo y cultivar lo bueno. Esto es tan sólo una parte. Al final debemos ir más allá de ambos, de lo bueno y de lo malo. En definitiva, hay una libertad que lo incluye todo, y un absoluto abandono del deseo, desde donde el amor y la sabiduría fluyen con naturalidad.

151

Debemos comenzar aquí mismo, donde estamos, sencilla y directamente. Cuando estos dos pasos iniciales, virtud y entendimiento correcto, se hayan completado, el tercer paso, el desarraigo de las impurezas, sucederá con toda naturalidad, sin deliberación. Cuando aparece la luz, no nos preocupamos más por salir de la oscuridad, ni nos preguntamos adónde se fue. Sólo nos damos cuenta que hay luz.

152

Obedecer los preceptos consta de tres niveles. El primero consiste en comprometernos con ellos como las reglas de entrenamiento que nuestros maestros nos han indicado. El segundo nivel surge cuando las entendemos y las respetamos nosotros mismos. Pero para aquellos que se encuentran en el nivel más alto, los Nobles, no es necesario hablar de preceptos, de correcto o incorrecto. Esta es la auténtica virtud que proviene de la sabiduría que conoce a las Cuatro Nobles Verdades y actúa conforme a ese entendimiento.

153

Algunos monjes dejan los hábitos para ir al frente de batalla, adonde los proyectiles pasan volando todos los días. Lo prefieren así. De veras quieren ir. El peligro los rodea por todos lados y, a pesar de eso, están dispuestos a ir. ¿Por qué no ven el peligro? Están dispuestos a morir debido a un arma de fuego, pero nadie quiere morir desarrollando la virtud. De verdad es asombroso ¿no es así?

Miscelánea

154

Uno de los discípulos de Ajahn Chah tenía un problema en la rodilla que sólo podía ser corregido con cirugía. Aunque los doctores le aseguraron que su rodilla estaría mejor en un par de semanas, los meses pasaron y aún no se había curado en forma adecuada. Cuando vio de nuevo a Ajahn Chah, se quejó diciendo: "Dijeron que no tomaría tanto tiempo. No debería ser así." Ajahn Chah se rió y le dijo: "Si no debiera ser así, no sería así."

155

Si alguien le ofreciese una linda y gorda banana amarilla, dulce y fragante, pero envenenada, ¿la comería? ¡Por supuesto que no! Sin embargo, aún cuando sabemos que el deseo es venenoso, seguimos adelante y lo "comemos" de todos modos.

156

Observe sus impurezas, conózcalas como se conoce al veneno de la cobra. Usted no agarrará la cobra por que sabe que puede matarlo. Vea el peligro en las cosas peligrosas y el beneficio en las cosas beneficiosas.

157

Siempre estamos insatisfechos. En la fruta dulce echamos de menos el gusto ácido, en la fruta ácida, extrañamos lo dulce.

158

Si tiene algo que huele mal en su bolsillo, olerá mal dondequiera que vaya. No le achaque la culpa al lugar.

159

Hoy en día el budismo, en Oriente, es como un gran árbol, que puede parecer majestuoso pero que únicamente puede dar fruto pequeño y desabrido. El budismo en

Occidente es como un árbol joven, que no es capaz de producir frutos todavía, pero que tiene el potencial de dar frutos, grandes y dulces.

160

La gente, en estos tiempos, piensa demasiado. Hay demasiadas cosas en las que puede tener interés, pero ninguna de ellas conduce a ninguna realización verdadera.

161

Sólo porque usted vaya y llame al alcohol "perfume" no significa que éste se convierta en perfume, usted lo sabe. Pero ustedes, las personas, cuando quieren tomar alcohol, dicen que es perfume, entonces siguen adelante y lo beben. ¡Deben estar locos!

162

Las personas siempre están mirando hacia fuera, a la gente y a las cosas que los rodean. Por ejemplo, miran este salón y dicen: "¡Oh, qué grande que es!" En realidad no es grande para nada. Si parece grande o no depende de la percepción del mismo. De hecho este salón tiene exactamente el tamaño que tiene, ni grande, ni pequeño. Pero la gente va detrás de sus sentimientos todo el tiempo. Están tan ocupados mirando alrededor y opinando sobre lo que ven, que no tienen tiempo para observarse en sí mismos.

163

Algunas personas se aburren, se hartan, se cansan de la práctica y haraganean. Parece que no pueden conservar el Dhamma en su mente. Aún así, si usted va y los regaña, nunca lo olvidarán. Algunos pueden acordarse durante el resto de sus vidas y no perdonarlo nunca. Pero cuando llega la enseñanza del Buda, diciendo que seamos moderados, templados, que practiquemos concienzudamente, ¿por qué siguen olvidándose de estas cosas? ¿Por qué la gente no toma estas cosas con el corazón?

164

Estar observando que somos mejores que otros, no es correcto. Estar observando que otros son iguales a nosotros, no es correcto. Estar observando que somos inferiores a otros, no es correcto. Si creemos que somos mejores que otros, aparece el orgullo. Si creemos que somos iguales a otros, dejaremos de mostrar respeto y humildad en el

momento debido. Si creemos que somos inferiores a otros, nos deprimimos pensando en eso y tratamos de echarle la culpa de nuestra inferioridad al hecho de haber nacido bajo un mal signo y cosas por el estilo. ¡Sólo deshágase de todas esas cosas!

165

Debemos aprender a liberarnos de las condiciones y no tratar de oponernos a ellas o resistirlas. Y sin embargo, apelamos a ellas para cumplir con nuestros deseos. Buscamos toda clase de medios para ponerlas en orden o llegar a un acuerdo con ellas. Si el cuerpo se enferma y duele, no queremos que así sea, de modo que buscamos varios suttas para cantar. No queremos controlarlo. Estos suttas se convierten en alguna clase de ceremonia mística, haciendo que nos enredemos más con el apego. Eso es porque los cantamos con el propósito de alejar la enfermedad, prolongar la vida y así. En realidad, el Buda nos dio estas enseñanzas con el objetivo de ayudarnos a conocer la verdad sobre el cuerpo, para que podamos dejar ir y abandonar nuestros anhelos, pero terminamos cantándolos sólo para incrementar nuestra ilusión.

166

Conozca a su propio cuerpo, corazón y mente. Conténtese con poco. No esté aferrado a las enseñanzas. No vaya y se aferre a grandes emociones.

167

Algunas personas le tienen miedo a la generosidad. Sienten que serán explotados u oprimidos. Cuando estamos cultivando la generosidad sólo estamos oprimiendo a nuestra codicia y a nuestro apego. Esto permite que nuestra verdadera naturaleza se exprese por sí misma y se vuelva más clara y más libre.

168

Si usted toma un tizón encendido en la casa de su vecino, el fuego lo quemará. Si usted se acerca al tizón encendido en su propia casa, ese fuego, también lo quemará. Por lo tanto, no se aferre a nada que pueda quemarlo, no importa qué sea o dónde esté.

169

La gente de afuera puede decir que estamos locos por vivir así en el bosque, sentados como estatuas. ¿Pero cómo viven ellos? Se ríen, lloran, y están tan cercados por la codicia y el odio que de vez en cuando se matan a ellos mismos y unos a otros. Ahora bien, ¿quiénes son los que están locos?

170

Más que simplemente enseñar a la gente, Ajahn Chah los entrenaba a través de la creación de un ambiente general y situaciones específicas en las que ellos pudieran aprender sobre sí mismos. Él hubiera dicho cosas como: "De lo que yo le enseño, usted entiende, quizás, el quince por ciento" ó "Él ha sido monje durante cinco años, así que entiende un cinco por ciento." En respuesta a esto último, un joven monje le dijo: "Entonces yo debo tener un uno por ciento ya que he estado aquí desde hace un año." "No", fue la respuesta de Ajahn Chah, "los primeros cuatro años no tienes porcentaje, pero el quinto año tienes el cinco por ciento."

171

A uno de los discípulos de Ajahn Chah se le preguntó si alguna vez iba a dejar los hábitos o si moriría vistiendo la túnica amarilla. El discípulo dijo que era difícil pensar en ello y que, aunque no tenía planes de dejar los hábitos, en realidad no se hallaba en condiciones de decidir si alguna vez lo haría. Cuando lo analizaba, dijo, sus pensamientos parecían no tener sentido. Ajahn Chah, entonces, contestó diciendo, "Eso que no tiene sentido es el verdadero Dhamma".

172

Cuando alguien le preguntó a Ajahn Chah por qué había tanto crimen en Tailandia, un país budista, o por qué en Indochina todo era un desorden, dijo: "No son budistas esos que están haciendo esas maldades. ¡Eso no es budismo! El Buda nunca enseñó nada como eso. ¡La gente está haciendo esas cosas!"

173

Una vez, un visitante le preguntó a Ajahn Chah si él era un Arahant. Él dijo: "Yo soy como un árbol en el bosque. Los pájaros vienen al árbol, se posan en sus ramas y comen

de su fruto. Para los pájaros, el árbol puede ser dulce o amargo, o lo que sea. Los pájaros dicen dulce o amargo, pero desde el punto de vista del árbol, eso es sólo el parloteo de los pájaros."

174

Alguien comentó: "Puedo observar al deseo y a la aversión en mi mente, pero es difícil observar la ilusión." "¿Usted está montando un caballo y preguntándose dónde está el caballo?", fue la respuesta de Ajahn Chah.

175

Algunas personas se convierten en monjes a causa de su fe, pero después pisotean las enseñanzas del Buda. No se conocen bien a sí mismos. Los que realmente practican en estos días son muy pocos por que hay demasiados obstáculos que superar. Pero, si no es bueno, déjalo morir; si no muere, haz que sea bueno.

176

Dice usted que ama a su novia en un cien por ciento. Bueno, déle vuelta de adentro hacia fuera (como un guante) y vea cuánto porcentaje de ella ama todavía. O, si extraña tanto a su amante cuando no está con usted, ¿por qué no le pide que le mande un frasco con sus deposiciones dentro de él? Así, en cualquier momento en el que piense en ella con nostalgia, puede abrir el frasco y olerlo. ¿Repugnante? ¿Qué es eso entonces, eso que ama? ¿Qué es eso que hace que su corazón golpee como una maza trituradora de arroz cada vez que una chica, con una figura de verdad atractiva, llega caminando por ahí o huele su perfume en el aire? ¿Qué es eso? ¿Qué fuerzas son esas? Lo atraen y lo aspiran, pero usted no presenta una pelea verdadera, ¿o no? ¡Hay un precio que pagar por ello al final, usted lo sabe!

177

Un día, Ajahn Chah se encontró con una rama grande y pesada que yacía en su camino, la cual él quería quitar del sendero. Le indicó a un discípulo que la sostuviese por un extremo mientras él levantaba el otro. Entonces, cuando la sujetaban, ya lista para arrojarla, levantó la vista y preguntó: "¿Está pesada?" Y después de que la habían arrojado dentro del bosque, le preguntó de nuevo: "Ahora, ¿está pesada?" Era así como

Ajahn Chah enseñó a sus discípulos a ver el Dhamma en cada cosa que ellos decían o hacían. En este caso, demostraba el beneficio de "dejar ir".

178

Uno de los discípulos de Ajahn Chah estaba desconectando una grabadora cuando tocó accidentalmente uno de los aguijones de metal del empalme mientras todavía estaba conectada. Recibió una descarga eléctrica y la dejó caer de inmediato. Ajahn Chah se dio cuenta y dijo: "¡Oh! ¿Cómo fue que pudiste soltar eso con tanta facilidad? ¿Quién te dijo que lo hicieras?."

179

Era Navidad y los monjes extranjeros habían decidido celebrarla. Invitaron a algunos laicos, así como también a Ajahn Chah, a unirse a ellos. Los laicos, en general, estaban molestos y se mostraban escépticos. ¿Por qué, preguntaron, estaban celebrando la Navidad los budistas? Entonces Ajahn Chah dio una charla sobre religión en la que dijo: "Hasta donde yo entiendo, el cristianismo le enseña a la gente a hacer el bien y a evitar el mal, así como lo hace el budismo, así que, ¿cuál es el problema? No obstante, si la gente está molesta por la idea de celebrar la Navidad, eso puede ser fácilmente subsanado. No la llamaremos Navidad. Llamémosla "Navibudadád". Cualquier cosa que nos inspire a ver lo que es verdadero y a hacer lo que es bueno es una práctica adecuada. Ustedes pueden llamarlo con cualquier nombre que les guste."

180

Durante el tiempo en el que refugiados de Laos y Camboya estaban entrando a raudales en Tailandia, fueron muchas las organizaciones de caridad que salieron para brindar ayuda. Esto provocó que algunos monjes occidentales ordenados pensaran que no era correcto que los monjes y las monjas budistas únicamente estuviesen sentados en el bosque mientras que otras organizaciones religiosas estaban participando tan activamente en procura de aliviar las difíciles condiciones de los refugiados. De modo que se acercaron a Ajahn Chah para expresar su preocupación, y esto es lo que él les dijo: "Ayudar en los campos de refugiados es bueno. De hecho, es nuestro mutuo deber, natural y humano. Pero pasar a través de nuestra propia locura para que podamos guiar a otros a través de la suya, ésa es la única cura. Cualquiera puede distribuir ropas y erigir

tiendas de campaña, pero ¿cuántos pueden internarse en el bosque y sentarse a conocer sus mentes? Hasta tanto no sepamos como "vestir" y "alimentar" las mentes de las personas, siempre habrá un problema de refugiados en alguna parte del mundo."

181

Ajahn Chah escuchó a uno de sus discípulos recitar el Sutra del Corazón. Cuando hubo terminado, Ajahn Chah dijo, "no-vacuidad tampoco... no Bodhisatta." Entonces preguntó, "¿De dónde vino este sutra?" "Es célebre por haber sido dicho por el Buda," contestó el devoto. "No Buda," reconvino Ajahn Chah. Entonces dijo, "Este es un discurso sobre la sabiduría profunda, más allá de todas las convenciones. ¿Cómo podríamos enseñar sin ellas? Tenemos que tener nombres para las cosas, ¿no es así?"

182

Para convertirnos en un Noble, tenemos que padecer cambios de continuo hasta que sólo quede el cuerpo. La mente cambia completamente, pero el cuerpo todavía existe. Hay calor, frío, dolor y enfermedad, como de costumbre. Pero la mente ha cambiado y ahora ve nacimiento, vejez, enfermedad y muerte bajo la luz de la verdad.

183

Alguna vez alguien le pidió a Ajahn Chah que hablara sobre su propia iluminación; ¿podría él describir su propia iluminación?. Frente a todo el mundo que esperaba ansiosamente escuchar su respuesta, dijo: "La iluminación no es difícil de entender. Sólo tome una banana y colóquela dentro de su boca, entonces sabrá cómo es su sabor. Usted tiene que practicar para experimentar la realización, y tiene que perseverar. Si fuera tan fácil llegar a estar iluminado, todo el mundo lo estaría haciendo. Comencé yendo al templo cuando tenía ocho años, y he sido monje por más de cuarenta años. Pero usted quiere meditar durante una o dos noches e ir directo al Nibbana. Usted no sólo se sienta y... ¡ya está!, ahí lo tiene, lo sabe. Usted tampoco puede hacer que alguien sople en su cabeza y lo convierta en un iluminado."

184

La manera terrenal es hacer las cosas con el objetivo de obtener algo a cambio, pero en el budismo hacemos las cosas sin ninguna idea de ganancia. Pero, si no queremos nada

de nada, ¿qué obtendremos? ¡No obtendremos nada! Cualquier cosa que obtenemos es tan sólo una causa de sufrimiento, así que practicamos no obtener nada. Sólo pacifique la mente y dése por satisfecho con eso.

185

El Buda enseñó a dejar aquellas cosas que están ausentes de esencia verdadera y permanente. Si usted abandona todo verá la verdad. Si no lo hace, entonces no la verá. Así es como son las cosas. Y cuando la sabiduría despierte dentro de sí mismo, verá la Verdad por donde mire. La Verdad es todo lo que verá.

186

Un corazón "vacío" no significa que esté vacío como si no hubiese nada dentro de él. Está vacío de maldad, pero está lleno de sabiduría.

187

La gente no reflexiona sobre la vejez, la enfermedad y la muerte. A ellos sólo les gusta hablar sobre el no-envejecimiento, la no-enfermedad, la no-muerte, de este modo, ellos nunca desarrollan el sentido correcto para la práctica del Dhamma.

188

La felicidad de la mayoría de la gente depende de que las cosas vayan del modo en el que a ellos les gusta. Tienen que tener a todo el mundo diciendo sólo cosas agradables. ¿Es así como usted encuentra la felicidad? ¿Es posible tener a todo el mundo diciendo únicamente cosas agradables? Si es así, ¿cómo es que alguna vez encontrarán felicidad?

189

Árboles, montañas y viñas, todos viven de acuerdo con su propia verdad. Surgen y mueren siguiendo su naturaleza. Permanecen impasibles. Pero nosotros, las personas, no. Hacemos alboroto sobre todo. Aún el cuerpo sigue sólo a su propia naturaleza: nace, crece hasta hacerse viejo, y con el tiempo, muere. Así, sigue a su propia naturaleza. Quienquiera que desee que esto sea de otro modo sufrirá.

190

No ande pensando que aprendiendo mucho y sabiendo mucho conocerá el Dhamma. Eso es como decir que lo ha visto todo sólo por que tiene ojos, o que lo ha escuchado todo sólo por que tiene oídos. Usted puede ver, pero no ve completamente. Usted puede ver únicamente con el "ojo externo", no con el "ojo interno". Usted escucha con el "oído externo" pero no con el "oído interno".

191

El Buda nos enseñó a abandonar todas las formas de maldad y a cultivar la virtud. Éste es el camino correcto. Enseñando de esta manera es como el Buda está levantándonos y colocándonos en el principio del sendero. Habiendo alcanzado el sendero, tanto si caminamos a lo largo de él o no, depende de nosotros. El trabajo del Buda ha terminado justo allí. Nos muestra el camino, eso que es correcto y eso que no es correcto. Este tanto es suficiente, el resto depende de nosotros. Usted debe conocer el Dhamma por usted mismo. Puede depender de un maestro sólo el cincuenta por ciento del camino. Aún la enseñanza que yo le he dado es completamente inútil en sí misma, aunque haya valido la pena escucharla. Pero si usted fuera a creer en toda ella sólo por que yo lo digo así, no estaría usando la enseñanza adecuadamente. Si me ha creído absolutamente, entonces ha sido un tonto. Para escuchar la enseñanza, ver sus beneficios, póngala en práctica usted mismo, véala dentro suyo... eso es mucho más útil.

193

Algunas veces, cuando estoy realizando meditación caminando, una suave lluvia empieza a caer y quiero ir adentro para dejar de hacerlo, pero luego pienso en los tiempos en los que solía trabajar en los campos de arroz. Mis pantalones estaban húmedos del día anterior pero tenía que levantarme antes del amanecer y ponérmelos de nuevo. Entonces tenía que ir debajo de la casa para sacar al búfalo de su corral. Era muy fangoso ahí. Tenía que agarrarlo de la soga que estaba cubierta de estiércol de búfalo. Entonces, la cola del búfalo se sacudía toda y me salpicaba con estiércol hasta el tope. Mis pies estaban llagados con pié de atleta y caminaba pensando, "¿Por qué la vida es tan miserable?" Y ahora aquí, yo querría detener mi meditación caminando... ¿qué sería un poquito de lluvia sobre mí? Pensando así me estimulo a mí mismo en la práctica.

No sé como hablar de eso. Hablamos sobre cosas a ser desarrolladas y cosas a ser abandonadas, pero realmente no hay nada que desarrollar ni nada que abandonar.

Una invitación,

Todo lo que he dicho hasta ahora han sido meras palabras. Cuando la gente viene a verme tengo que decir algo. Pero lo mejor es no hablar demasiado sobre estas cosas. Es mejor comenzar con la práctica sin demora. Soy como un buen amigo, invitándolo a ir a alguna parte. No dude, sólo comience. No se arrepentirá.

Ajahn Chah

Glosario

A menos que se indique de otro modo, las palabras que se citan más abajo están en lengua Pali.

Ajahn (Thai): Maestro.
Anagami: "El que no retorna", la tercera etapa en la realización del Nibbana.
Arahant: "El Santo", un ser iluminado libre de toda ilusión hasta la realización del Nibbana en la cuarta y última etapa en la que está liberado del renacimiento.
Bodhisatta: En la Escuela Theravada, se refiere a un ser destinado a la iluminación.
Dhamma: La enseñanza del Buda; la Verdad Última.
Cuatro Nobles Verdades: La primera enseñanza del Buda en la cuál señaló las verdades del sufrimiento, su causa, su terminación y el camino que lleva a su terminación.
Sakadagami: "El que retorna una vez más", la segunda etapa en la realización del Nibbana.
Samsara: El ciclo del renacimiento.
Sotapanna: "El que ha entrado en la corriente", la primera etapa en la realización del Nibbana.
Wat (Thai): Monasterio, Templo.

Agradecimientos del Traductor al Español:

Buenos Aires, 25 de Agosto de 2004

Deseo expresar mi agradecimiento a las personas que colaboraron con esta traducción al español de esta compilación de reflexiones de Ajahn Chah: a Natalia Espíndola, profesora de inglés, por su esfuerzo, sugerencias y oportunos consejos, a María Cristina Giménez, mi esposa, por su revisión de los primeros originales, borradores y edición en español y al Dr. Miguel Ángel Romero, por su excelente labor en la corrección final.

¡Que los méritos de esta labor los acompañen y estimulen su camino hasta alcanzar la completa felicidad del Nibbana!
¡Que todos los seres estén bien, felices y en paz!

Sergio Logares